

Die Zwölf Traditionen von Overeaters Anonymous

Tradition 1: Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung beruht auf der Einigkeit in OA.

Tradition 2: Für Ziel und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität - einen liebenden Gott, wie Er sich in unserem Gruppengewissen ausdrücken kann. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.

Tradition 3: Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft in OA ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Tradition 4: Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder OA im Ganzen betreffen.

Tradition 5: Hauptziel und -zweck jeder Gruppe ist, die OA-Botschaft zu den zwanghaften Überessern zu bringen, die noch leiden.

Tradition 6: Eine OA-Gruppe sollte niemals irgendeine außenstehende Einrichtung oder ein Unternehmen unterstützen, finanzieren oder ihnen den Namen OA zur Verfügung stellen, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem Hauptziel und -zweck ablenken.

Tradition 7: Jede OA-Gruppe sollte sich vollständig selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.

Tradition 8: Die Tätigkeit in Overeaters Anonymous sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

Tradition 9: OA als solches sollte niemals organisiert werden; jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und -komitees bilden, die denjenigen unmittelbar verantwortlich sind, denen sie dienen.

Tradition 10: Overeaters Anonymous hat keine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft; deshalb sollte der Name OA niemals in öffentliche Auseinandersetzungen hineingezogen werden.

Tradition 11: Unsere Öffentlichkeitsarbeit beruht eher auf Anziehung als auf Werbung; wir sollten stets unsere persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film, Fernsehen und anderen öffentlichen Kommunikationsmedien aufrecht erhalten.

Tradition 12: Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller dieser Traditionen. Sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

Die Zwölf Schritte von Overeaters Anonymous

Schritt 1: Wir gaben zu, dass wir dem Essen gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Schritt 2: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Schritt 3: Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen.

Schritt 4: Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.

Schritt 5: Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.

Schritt 6: Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Schritt 7: Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Schritt 8: Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wieder gut zu machen.

Schritt 9: Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Schritt 10: Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Schritt 11: Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir Ihn verstanden, zu vertiefen. Wir beteten nur darum, dass wir Seinen Willen für uns erkennen, und um die Kraft, ihn auszuführen.

Schritt 12: Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere zwanghafte Überesser weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.



Overeaters Anonymous®
World Service Office
6075 Zenith Court,
Rio Rancho, NM 87124
Mail Address: P.O. Box
44020, Rio Rancho,
NM 87174-4020, U.S.A.
(505) 891-2664

Overeaters Anonymous (OA)

Postfach 10 62 06

D-28062 Bremen

Tel.: (04 21) 32 72 24

FAX: (0 21 51) 77 94 99

<http://www.overeatersanonymous.de>

Überarbeitung vom Februar 2002

Genesungsprogramm

Best.-Nr. 027 / B

E in Genesungs programm

*Was OA
anzubieten hat ...*

 **OVEREATERS
ANONYMOUS®**
Deutschsprachige OA

„OA bietet Ihnen die Annahme Ihrer Person, so wie Sie sind, wie Sie waren und wie Sie sein werden.“

Was ist Overeaters Anonymous?

OA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und denen, die noch leiden, zur Genesung von ihrer Ess-Sucht zu verhelfen.

Der Zweck von OA

Unsere Hauptaufgabe ist, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören... Und wir heißen in unserer Gemeinschaft jeden willkommen, der mit uns das gleiche Problem teilt.

Voraussetzung für die Zugehörigkeit

Der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Kosten für die Zugehörigkeit

Es gibt keine Beiträge oder Gebühren für die Mitgliedschaft in OA.

Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen freiwilligen Spenden.

Was OA Ihnen anbietet

Die *Annahme* Ihrer Person, so wie Sie sind, wie Sie einmal waren und wie Sie einmal sein werden.

Verständnis für die Probleme, denen Sie jetzt gegenüberstehen und die Sie aller Wahrscheinlichkeit nach mit anderen in der Gruppe teilen.

Erfahrungsaustausch – Als wir entdeckten, dass es anderen genauso geht wie uns, ergab sich aus dem gegenseitigen Verstehen und unserer gegenseitigen Annahme der Austausch unserer Erfahrungen ganz von selbst.

Freiheit – Dadurch, dass wir Annahme, Verständnis und die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch von Erfahrungen

gefunden haben, werden wir von unserer Krankheit befreit und fanden zugleich Hilfen zu einer neuen Annahme von uns selbst und zu einem neuen Verständnis unserer eigenen Person.

Kraft – Durch die Annahme und das Verstehen des eigenen Selbst, durch die Anwendung des Zwölf-Schritte-Programms der Genesung, durch den Glauben an eine Kraft, größer als man selbst und durch die Unterstützung und die freundschaftliche Verbundenheit in der Gruppe hat sich uns die Tür zu einer neuen Lebensweise geöffnet.

Brauchen Sie OA?

Nur Sie selbst können diese Frage entscheiden. Niemand sonst kann diese Entscheidung für Sie treffen. Wir, die wir nun bei OA sind, haben eine Lebensweise gefunden, die es uns möglich macht, ohne das Verlangen nach übermäßigem Essen zu leben. Wir glauben, dass die Ess-Sucht eine fortschreitende Krankheit ist, die jedoch wie der Alkoholismus und einige andere Krankheiten zum Stillstand gebracht werden kann. Denken Sie daran: Es ist keine Schande zuzugeben, ein Problem zu haben; das Wichtigste ist, dagegen etwas zu unternehmen.

Weitere Informationen bekommen Sie unter <http://www.overeatersanonymous.de>

oder

Kontaktadresse:

1. Essen Sie auch dann, wenn Sie gar nicht hungrig sind?
2. Haben Sie ohne ersichtlichen Grund Essanfälle?
3. Fühlen Sie Scham oder Reue, wenn Sie sich überessen haben?
4. Verwenden Sie zu viel Zeit und Gedanken an das Essen?
5. Warten Sie voller Vorfreude und Ungeduld auf die Momente, in denen Sie alleine essen können?
6. Planen Sie diese heimlichen Essanfälle im Voraus?
7. Essen Sie vor anderen mäßig und holen alles nach, sobald Sie alleine sind?
8. Hat Ihr Gewicht einen Einfluss darauf, wie Sie Ihr Leben führen?
9. Haben Sie schon einmal versucht, eine Woche (oder länger) Diät zu halten, und das Ziel nicht erreicht?
10. Ärgert es Sie, wenn andere Ihnen sagen, Sie bräuchten „nur ein bisschen Willenskraft“, um mit dem Überessen aufzuhören?
11. Bestehen Sie, obwohl Sie es eigentlich besser wissen sollten, immer wieder darauf, dass Sie jederzeit alleine eine Diät durchhalten können, wenn Sie es nur wollen?
12. Haben Sie zu bestimmten Tages- oder Nachtzeiten, außerhalb der regulären Mahlzeiten, Essgelüste?
13. Essen Sie, um vor Sorgen und Schwierigkeiten zu flüchten?
14. Sind Sie schon jemals wegen Übergewicht oder einer ernährungsbedingten Krankheit in Behandlung gewesen?
15. Macht Ihr Essverhalten Sie oder andere unglücklich?

Haben Sie auf drei oder mehr Fragen mit Ja geantwortet? Wenn es so ist, dann haben Sie wahrscheinlich ein Essproblem oder sind auf dem Wege dazu. Wir haben für uns die Erfahrung gemacht, dass wir durch das Praktizieren der Zwölf Schritte von Overeaters Anonymous diese fortschreitende Krankheit zum Stillstand bringen können.